

# ビーツの塩きんぴら

## ●材料 (2人分)

ビーツ (赤ソーレ)	1/2 or 100g
レンコン等	100g
ゴマ油	大さじ1
A 塩・みりん	少々
A 砂糖・酒	大さじ1

食卓に、  
彩りを。  
(トキタ種苗社員)



## ●作り方

1. ビーツは棒状に、お好きな食材を同じくらいの厚さに切る
2. ゴマ油で炒め、フタをして弱~中火で火を通す
3. Aを加え水分を飛ばし、ビーツに火が通ったら完成!



←その他のレシピはこちら  
「トキタ種苗のキッチン」

**TOKITA**

# ピーツの塩きんぴら

## ●材料 (2人分)

ピーツ (赤ソーレ)	1/2 or 100g
レンコン等	100g
ゴマ油	大さじ1
A 塩・みりん	少々
A 砂糖・酒	大さじ1

## ●作り方

1. ピーツは棒状に、お好きな食材を同じくらしいの厚さに切る
2. ゴマ油で炒め、フタをして弱〜中火で火を通す
3. Aを加え水分を飛ばし、ピーツに火が通ったら完成!

食卓に、  
彩りを。  
(トキタ種苗社員)



←その他のレシピはこちら  
「トキタ種苗のキッチン」

TOKITA

# ピーツの塩きんぴら

## ●材料 (2人分)

ピーツ (赤ソーレ)	1/2 or 100g
レンコン等	100g
ゴマ油	大さじ1
A 塩・みりん	少々
A 砂糖・酒	大さじ1

## ●作り方

1. ピーツは棒状に、お好きな食材を同じくらしいの厚さに切る
2. ゴマ油で炒め、フタをして弱〜中火で火を通す
3. Aを加え水分を飛ばし、ピーツに火が通ったら完成!

食卓に、  
彩りを。  
(トキタ種苗社員)



←その他のレシピはこちら  
「トキタ種苗のキッチン」

TOKITA